

Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Desa Sido Rejo Kec Kabawetan Kab Kepahiang

Leka Julita Sari ¹⁾; Ezi Maretta Sari ²⁾; Anggita Situmorang ³⁾; Brilian Fernandes ⁴⁾; Murwati ⁵⁾; Wulandari ⁶⁾; Danur Azissah ⁷⁾; Tuti Rohani ⁸⁾
^{1,2,3,4,5,6,7,8)} Universitas Dehasen Bengkulu

e-mail: ¹ juwitasarileka@gmail.com ; ² zeizy23@gmail.com ; ³ Anggitaolv25@gmail.com
⁴ Brilianfernandes78@gmail.com ; ⁵ d.azissah@unived.ac.id ; ⁶ tuti.rohani.unived@gmail.com

Received [22 April 2024]

Revised [04 Februari 2025]

Accepted [07 Februari 2025]

Abstract. Hypertension or high blood pressure is often referred to as The Silent Killer because it does not cause clear signs and symptoms unless it has entered the complication phase. Therefore, this disease can continue to get worse without being realized until it reaches a life-threatening level. Objective: At the end of the counseling process, all Kepahiang community members in Sido Rejo Village can understand and comprehend about hypertension. Methods: The method used in this counseling is by delivering material using leaflets. Results and discussion: The final result of this activity, extension workers are able to provide counseling material that has been made at least 90% of the counseling material.

Keywords: *Hypertension, Elderly.*

Abstrak. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai The Silent Killer karena tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas kecuali sudah masuk ke dalam fase komplikasi. Oleh sebab itu penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam kehidupan. Tujuan: Pada akhir proses penyuluhan, seluruh masyarakat Kepahiang di Desa Sido Rejo dapat mengerti dan memahami tentang penyakit Hipertensi. Metode: Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan penyampaian materi menggunakan Leaflet. Hasil dan pembahasan : Hasil akhir dari kegiatan ini, penyuluh mampu memberikan materi penyuluhan yang telah dibuat minimal 90% dari materi penyuluhan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia.*

PENDAHULUAN

Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama dibidang kesehatan. Bangsa yang sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Dengan adanya penambahan usia tentu perubahan-perubahan secara fisiologis akan terjadi terutama pada lansia serta akan timbul berbagai masalah kesehatan (Berlian et al., 2022). Salah satunya yaitu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (diastolik) dan dapat menyebabkan kematian (Susilaningih, 2020). Faktor-faktor yang umumnya menyebabkan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok utama. Factor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis

kelamin, usia dan genetika, dan faktor yang dapat dimodifikasi seperti diet, kebiasaan olahraga dan lain-lain. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi” di Desa Sido Rejo Kecamatan Kabawetan, Kabupaten Kepahiang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi. Dengan adanya penyuluhan diharapkan masyarakat lebih paham tentang hipertensi dan diharapkan para lansia menjadi lebih rajin memeriksa diri guna untuk mencegah hipertensi.

METODE PENELITIAN

Acara penyuluhan Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi yang dilakukan Mahasiswa/i S1 Keperawatan Universitas Bengkulu khususnya kelompok 4 berada di Posbindu Desa Sido Rejo. Sasarannya adalah anak lansia yang berada di Posbindu Sido Rejo yang memiliki riwayat hipertensi. Cara kerja dimulai dengan permohonan ke Kepala Desa Sido Rejo, CI, Dan Sekdes Sumber Sari. Melakukan penyuluhan Hipertensi pada lansia di Posbindu Sido Rejo. Kemudian memberi tahu cara mengurangi hipertensi dengan menggunakan rebusan daun seledri. Kegiatan penyuluhan dan rebusan daun seledri ini dilaksanakan pada rabu, 22 januari 2024. Pada jam 08:00 di Posbindu Desa Sido Rejo, Kepahiang.

Tabel 1 Rangkaian kegiatan acara penyuluhan ini adalah:

Tahap Kegiatan Pendidikan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Media Penyuluhan
Pendahuluan 5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> Memberi Salam, memperkenalkan diri, dan pembukaan penyuluhan. Menjelaskan materi secara umum. Menjelaskan tentang TIP dan TAK Memberikan Leaflet 	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan Salam Memperhatikan Menerima 	Leaflet
Penyajian (15 Menit)	Menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> Pengertian Hipertensi Klasifikasi Hipertensi Penyebab Hipertensi Tanda dan Gejala Hipertensi Komplikasi Hipertensi Cara Mencegah Hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> Mendengarkan Dan Bertanya 	Leaflet
Penutup (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> Memberi pertanyaan pada peserta tentang materi yang telah dijelaskan. Menutup Pertemuan Dan Memberi Salam 	<ol style="list-style-type: none"> Menjawab Pertanyaan. Salam dan ucapan terimakasih 	Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan yaitu kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi pada Lansia Posbindu Desa Sido Rejo. Hasil Kegiatan penyuluhan Hipertensi pada lansia Posbindu Desa Sido Rejo ikut serta dalam Kegiatan minum seledri mulai dari awal kegiatan dimulai sampai dengan kegiatan selesai, kemudian lansia juga ikut berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan lainnya yaitu sesi Tanya jawab yang diberikan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu pada lansia, dan memberikan apresiasi bagia yang menjawab.

Penyelesaian Masalah

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan selama 30 menit, lansia dapat memahami tentang PHBS dan Cuci tangan 6 langkah.

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, peserta penyuluhan dapat:

1. Mengerti dan memahami pengertian hipertensi, minimal 90% benar.
2. Mengerti dan memahami klasifikasi hipertensi, minimal 90% benar.
3. Mengerti dan memahami penyebab hipertensi, minimal 90% benar.
4. Mengertidan memahamitanda dan gejalahipertensi, minimal 90% benar.
5. Mengerti dan memahamikomplikasihipertensi, minimal 90% benar.
6. Mengertidan memahamicara mencegahhipertensi, minimal90%benar.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi

SIMPULAN

Penyuluhan hipertensi dan manfaat daun seledri memberikan pemahaman bahwa hipertensi merupakan kondisi yang dapat dicegah dan dikelola melalui gaya hidup sehat. Daun seledri, sebagai bahan alami, memiliki kandungan seperti flavonoid, kalium, dan apigenin yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Namun, penggunaannya harus diimbangi dengan pola hidup sehat, termasuk pengaturan pola makan, olahraga teratur, dan kontrol

medis. Penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai alternatif alami dalam pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azer, S.A., Akhondi, H. (2020). *Gastritis*. StatPearls Publishing.
- Berlian, et al. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Usia Harapan Hidup Lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Farishal, A., Vidia, E.R., Kriswiastiny, R. (2018). Diagnosis dan Penatalaksanaan Kasus Gastritis Erosif Kronik Pada Geriatri Dengan Riwayat Konsumsi NSAID. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Indonesia (JIMKI)*, 6(2), 22–341.
- Masikki, M. F. D. D., Utami, M., & Yulianti, S. (2024). Seduhan Kunyit (*Curcuma Domestika* Val) Terhadap Nyeri Gastritis. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(3), 263-273.
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y.A.A., I'tishom, R. (2021). *Aspek Klinis Gastritis*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Safitri, D., & Nurman, M. (2020). Pengaruh Konsumsi Perasan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Akut Usia 45-54 Tahun Di Desa Kampung Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners*, 4(2), 130-138.
- Suryarinilaih, Y., Fadriyanti, Y., & Hidayatullah. (2020). Pengaruh Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 145-152.
- Suwindri, Tiranda, Y., Ningrum, W.A.C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 209–23.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217-225.